

# 防寒防病正当时 市中医院“三九贴”即将开贴

本报讯(记者 宋宇凡)11月30日,记者从乐山市中医院获悉,今年“三九贴”将于12月11日在该院东区治未病中心正式开贴。届时,该院还将开展贴四次送一次的福利活动。

据了解,中医讲究“夏养三伏,冬补三九”。三九贴敷(中药穴位贴敷)是冬病冬治最常用的方法,根据中医“虚则补之”“寒则温之”“内病外治”的理论,在每年“三九”时段进行穴位敷贴治疗,可疏风散寒、温补

肺肾,起到疏通经络、平衡阴阳、止咳平喘、调和脏腑的功效。它是运用“内病外治”手段防治疾病的独特方法之一,已有悠久的历史。

据悉,“三九贴”是利用“冬病冬治”原理,在冬天治疗冬季好发的疾病,以预防和减少该病在冬季发作。主要适用于骨伤科疾病,慢性、顽固性呼吸道疾病,消化系统疾病,妇科疾病,免疫系统疾病,亚健康调理,五官科疾病,小儿体质调理等疾病和保健。

## 今年“三九贴”贴敷时间

预贴:12月11日-12月20日;  
一九贴:12月21日-12月29日;  
二九贴:12月30日-2022年1月7日;  
三九贴:2022年1月8日-2022年1月16日;  
加强贴:2022年1月17日-2022年1月25日。

## 饮食也需注意 用药期间

相信大家一定听过“食物相克”的说法。受中医药理论关于饮食宜忌的影响,在服用中药时,中医医师与患者大多会注意到“忌口”问题,而在服用西药时,一般不太介入日常饮食。但你知道吗,有超过90%的药物或多或少会受到饮食的影响,饮食可以通过影响药物在体内的吸收、代谢等过程来影响浓度,从而影响疗效和用药安全。

针对饮食与用药安全的问题,记者请来了乐山市市中区人民医院药剂科药师潘奕彤为大家聊一聊可能影响用药安全的饮食。

### 关键词

#### 酒精性饮料

“吃头孢不喝酒”的理念现在已经深入人心,除了酒精+头孢造成可能的“双硫仑反应”,以下这些药物与酒同服也会造成用药安全隐患:

**感冒药:**感冒药中常含有非甾体解热镇痛药成分,如阿司匹林、对乙酰氨基酚、去痛片、布洛芬、萘普生、美洛昔康、吲哚美辛、双氯芬酸等,这类药物与酒同服会对胃产生很大的刺激,严重会导致胃出血。

**抗过敏药物:**如酮替芬、氯苯那敏、茶海拉明、西替利嗪等,此类药物本身会有嗜睡、眩晕的不良反应,与酒同服时会加重此类不良反应。

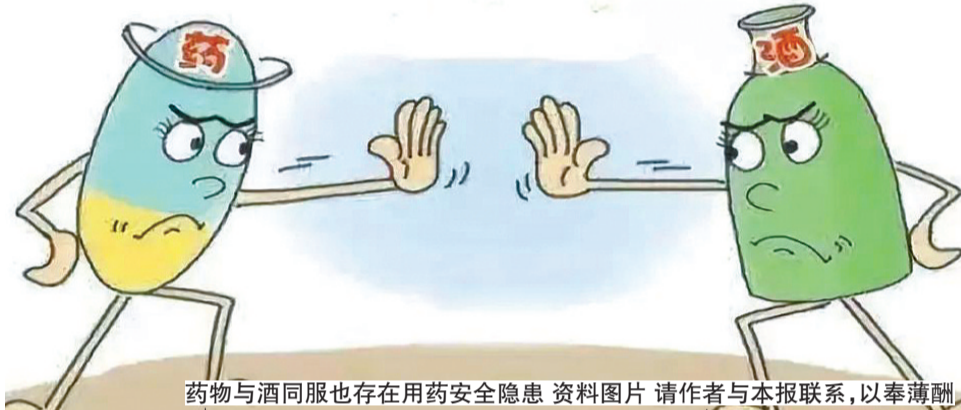
**镇静催眠药:**如安定、艾司唑仑、苯巴比妥、佐匹克隆等药物,同时大量饮酒,会加速药物吸收,减慢代谢,引起血液中药物浓度在短时间内升高,造成中毒。

**降压降糖药:**胰岛素、二甲双胍、瑞格列奈、格列喹酮等降糖药,酒精可促进此类药物代谢,引发严重低血糖反应和不可逆的神经系统病变;呋塞米、氢氯噻嗪等利尿降压药能协助酒精发挥扩张血管的作用,引起加速降压,两者同用时,可出现头晕、直立性虚脱等症状。

**抗抑郁药物:**啤酒与红酒中含有丰富的酪胺,抗抑郁药物(如吗氯贝胺等)可以阻碍酪胺的分解,发生酪胺反应,即出现头痛、幻觉、呕吐、面色潮红等症状,严重时可出现高血压急症。

需要注意的是,部分药物制剂中也含有酒精成分,酏剂(如藿香正气水)、醑剂等,使用前应查看药品说明书,避免潜在的用药安全隐患。

“总而言之,服用药物时,应使用白开水送服,避免使用果汁、咖啡、奶制品及茶水等液体服药,忌用含酒精的饮料。如果正在服用药物,饮食可



药物与酒同服也存在用药安全隐患 资料图片 请作者与本报联系,以奉薄酬

### 关键词

#### 果汁

在所有果汁中,目前研究最多的是西柚汁。

西柚汁能够抑制药物在肝脏中的代谢从而提高药物浓度,出现用药风险。受西柚汁影响的药物品种多种多样,如止痛药、地平类降压药、他汀类降血脂药、镇静催眠药、抗癌药、消化系统药物和抗过敏药物,及多种抗生素(主要是红霉素类)。西柚对代谢酶的抑制作用可达12-24小时,因此,服用上述药物期间,应禁用西柚汁,并持续至停药后的几天。

### 关键词

#### 牛奶制品

饮用牛奶后,牛奶在药物及胃黏膜表面形成的膜会干扰或延缓药物的吸收;此外,牛奶中含有较多的无机盐类物质易于药物反应生成稳定的络合物或难溶性盐类,如抗菌药物(喹诺酮类、四环素类等)、钙铝制剂(葡萄糖酸钙、铝碳酸镁等)等,降低药物疗效。

能使药物疗效降低或药效过强导致危险,建议用药前仔细阅读说明书,或咨询医师、药师。”潘奕彤认为,对于食物可显著减少其吸收的药物,应于餐前1

### 关键词

#### 茶水

茶水有助消化、解油腻、利尿、通便功效,其中的咖啡因、茶碱等成分,具有兴奋中枢神经、强心和利尿作用,可以与镇静、催眠药物发生药理拮抗;茶水中的鞣酸可与含金属离子的药物(如铁剂、钙剂、铝剂等)、生物碱类药物(如地高辛)、酶制剂(如乳酶生、胃蛋白酶、胰酶)、某些抗菌药物(如四环素类、红霉素类)结合而沉淀,降低疗效,甚至刺激胃肠道,引发胃肠道不适。

### 关键词

#### 蛋白质及碳水化合物

饮食中的蛋白质对药物的影响主要体现在氧化代谢方面。高蛋白低碳水化合物饮食可加速药物在肝脏内的代谢。对于部分敏感性药物而言,高蛋白饮食下的药物吸收更快,药物的不良反应发生可能增加,因此,哮喘患者服用氨茶碱时应避免同时服用豆类、高蛋白类饮食。高蛋白饮食也可能与药物竞争结合位点,如甲基多巴、左旋多巴,使药物吸收减少,疗效不佳。

小时或餐后2小时服用,如药物对胃肠道有刺激,则应选用肠溶制剂。对于食物可增加其吸收的药物,则应在餐后服用。

记者 戴余乐



## 疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办

献血,让世界更健康  
献血咨询电话: 0833-5188116  
团体预约电话: 0833-2503103  
乐山市公民献血办 乐山市中心血站



乐山市卫生健康委员会 协办  
乐山市健康教育协会